

Φυσικές και χημικές ιδιότητες του νερού.

Αλεξόπουλος Κων/νος
Αυγερινού Σοφία
Δενδρινός Γιάννης
Γεωργιάδης Νικήτας



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ:

- Το νερό (H₂O) είναι η βασικότερη αλλά και πιο διαδεδομένη χημική ένωση στον πλανήτη.
- Αποτελεί βασικό και κυρίαρχο συστατικό όλων των έμβιων οργανισμών της Γης και την απαραίτητη προϋπόθεση για την επιβίωσή τους.
- Ο ρόλος του είναι καθοριστικός για τη διατήρηση της ισορροπίας του οικοσυστήματος.
- Στον πλανήτη μας απαντάται και στις τρεις του μορφές (στερεό, υγρό, αέριο).
- Διακρίνεται από πληθώρα φυσικών και χημικών ιδιοτήτων.
- Ο βιολογικός του ρόλος ανάγεται στο γεγονός ότι αποτελεί και βασικό συστατικό των κυττάρων, τα οποία συγκροτούν τον κάθε ζωντανό οργανισμό, ζωικό ή φυτικό.
- Ταυτόχρονα, η δυνατότητα ανακύκλωσής του (κύκλος του νερού).



Ρεγγίνα,
Ιταλία



Νερό και λέξεις

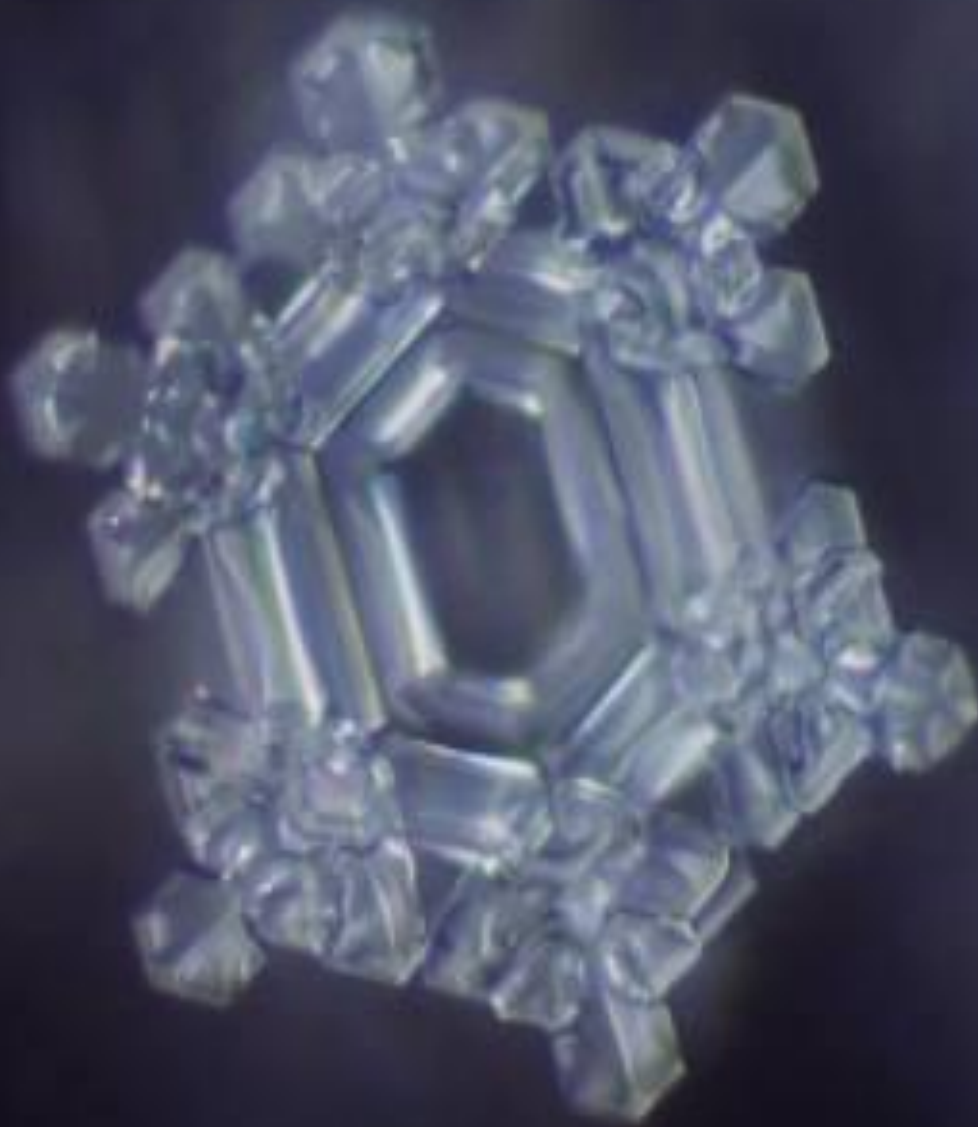
Αλήθεια



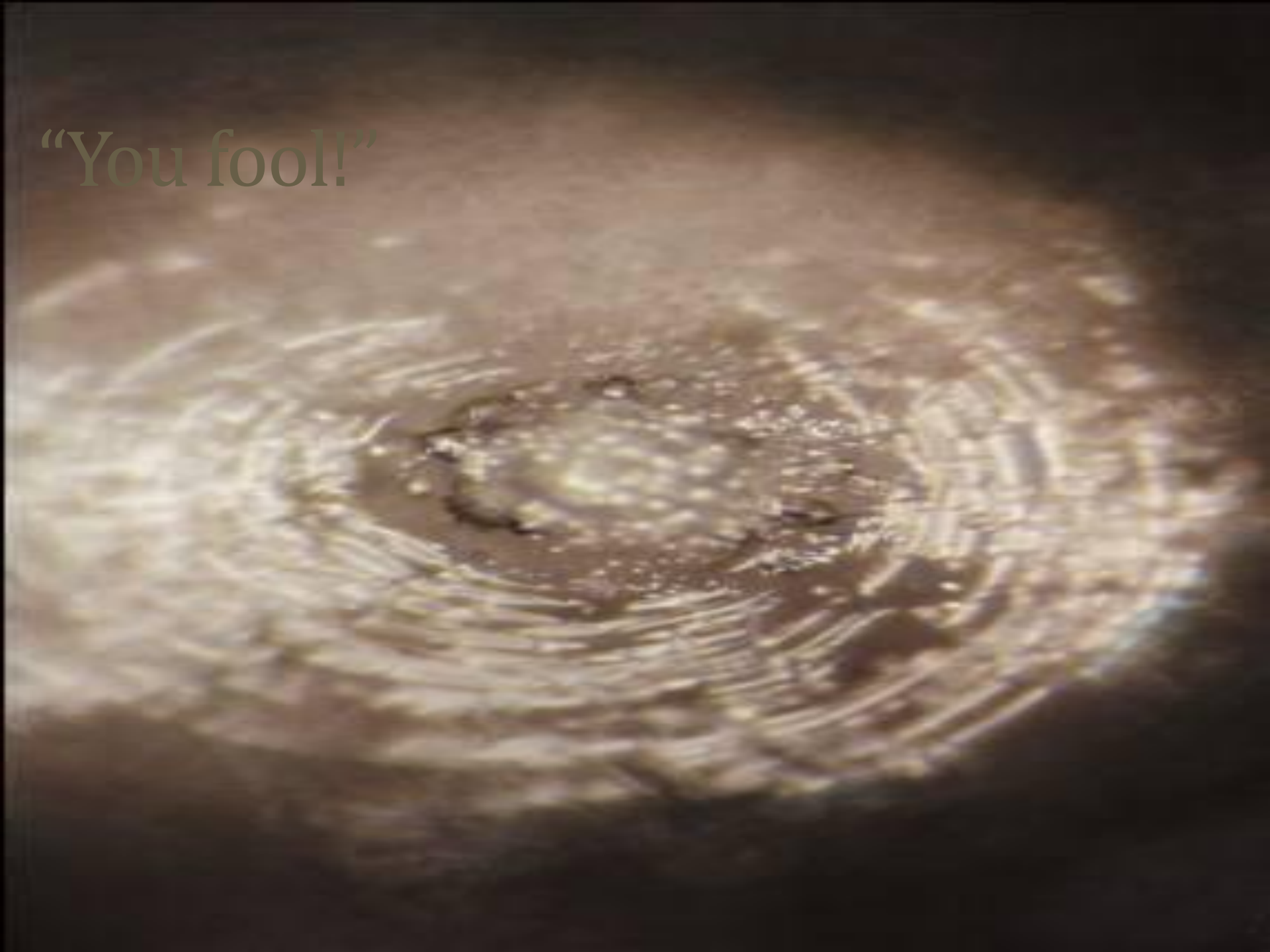
Ειρήνη



Σοφία



“You fool!”

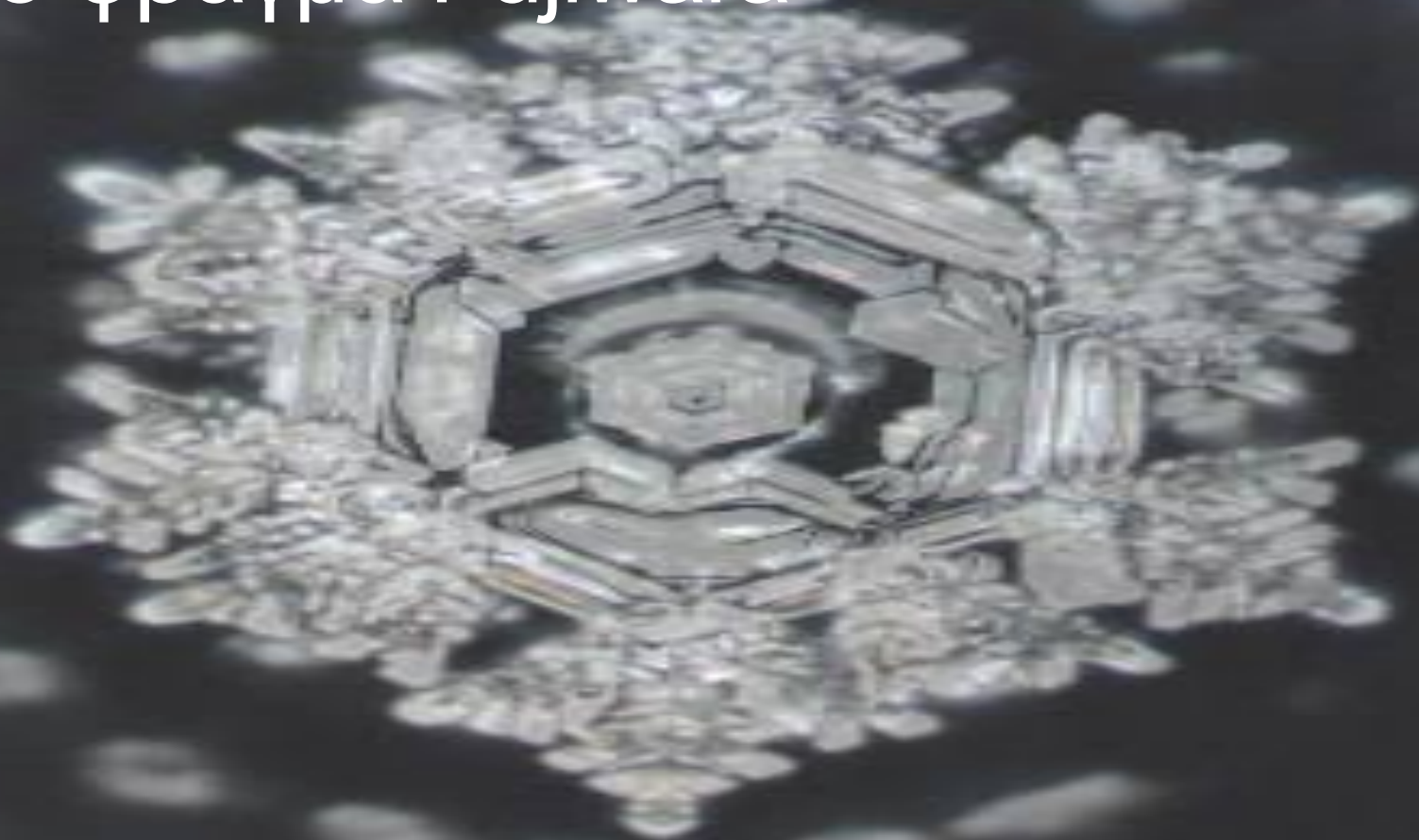


Νερό και προσευχές

Πριν από βουδιστική προσευχή
στο φράγμα Fujiwara

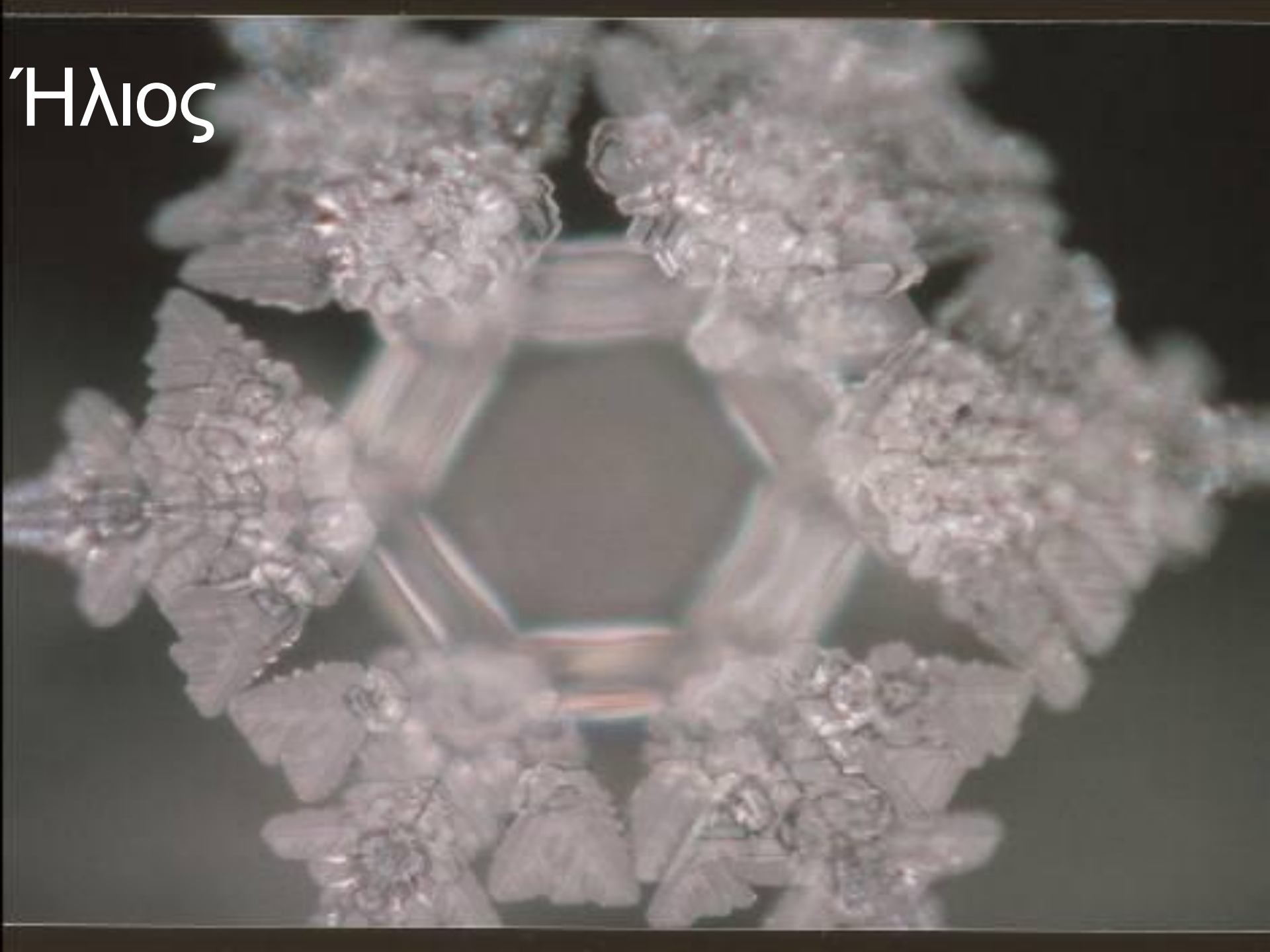


Μετά από Βουδιστική προσευχή
στο φράγμα Fujiwara



Νερό και φωτογραφίες

Ήλιος

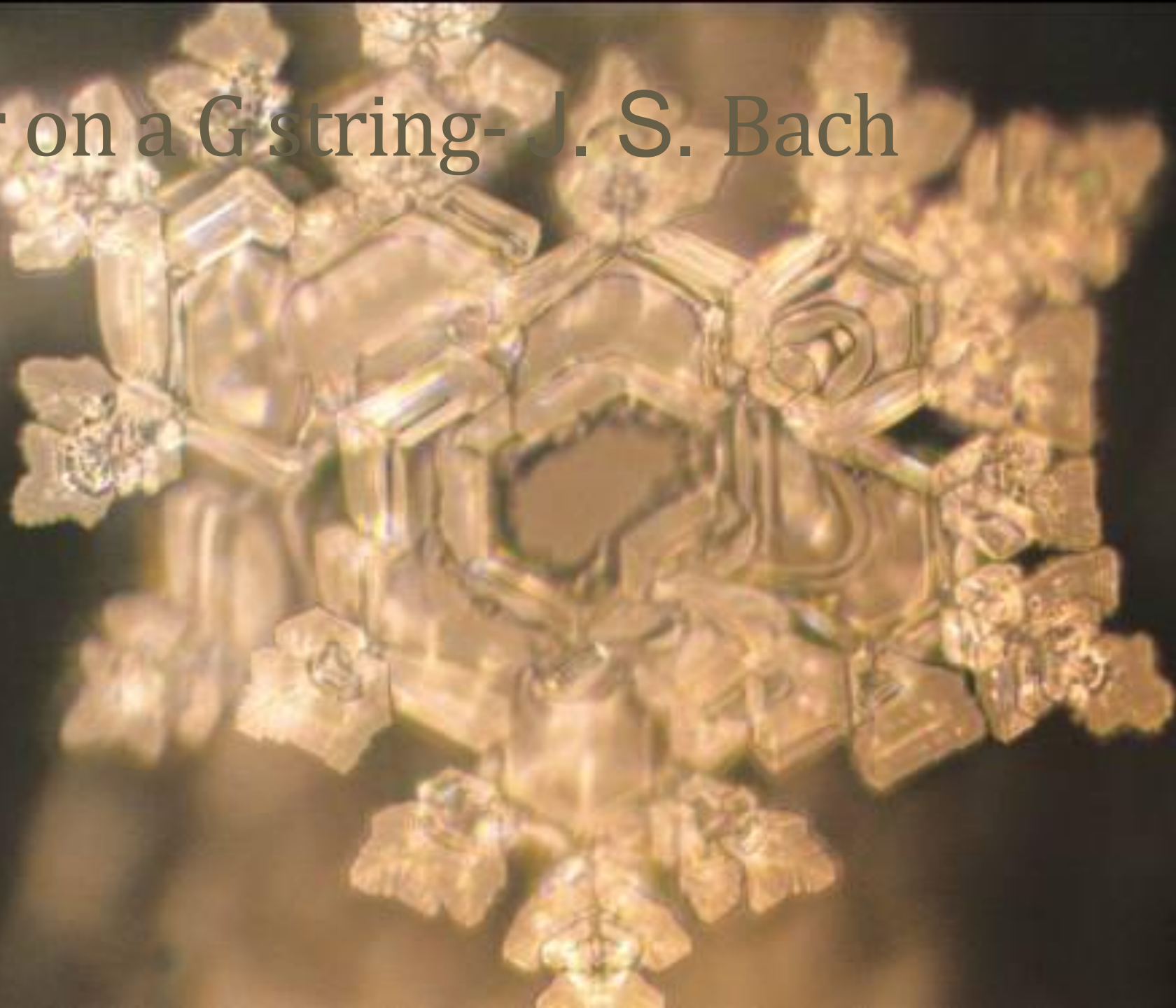


Δελφίνια

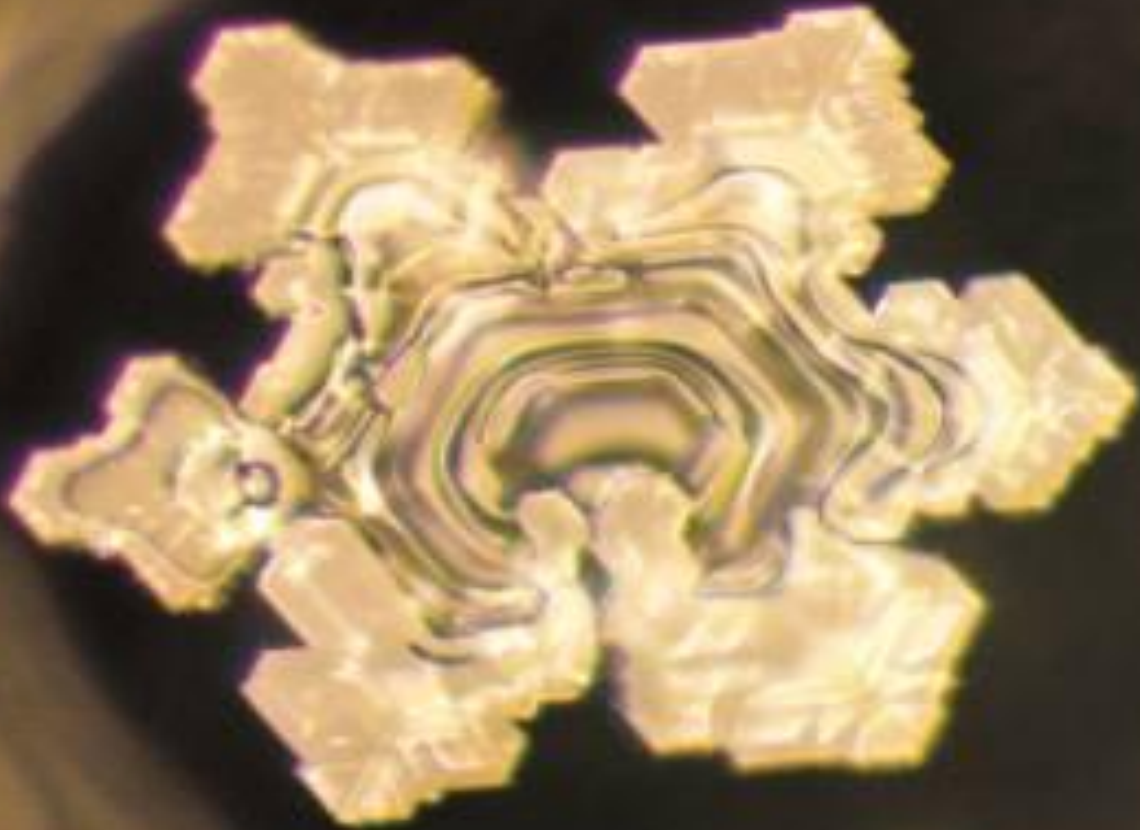


Νερό και μουσική

Air on a G string- J. S. Bach



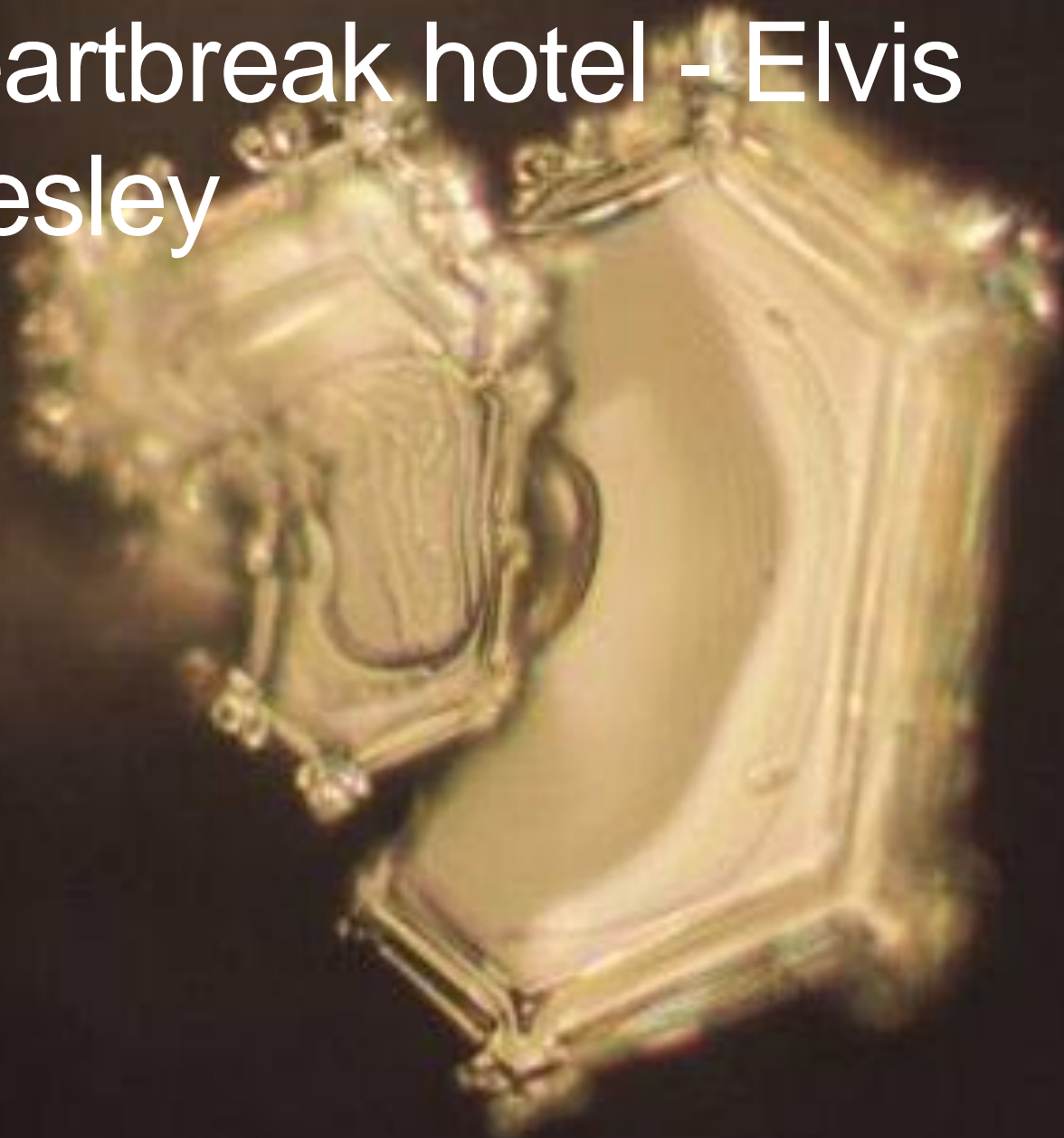
Symphony No. 40 - Mozart



Imagine – John Lennon



Heartbreak hotel - Elvis Presley

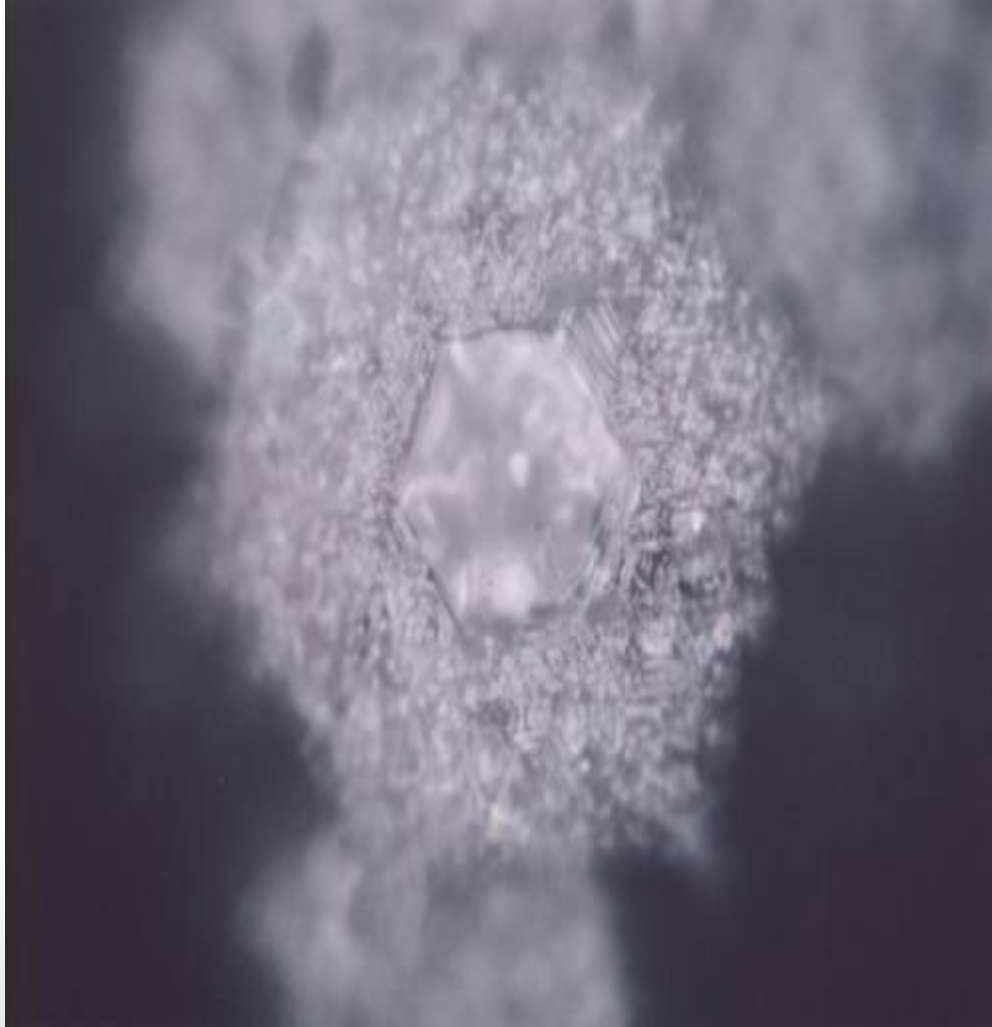


Άλλα

Σμαράγδι



Ομιλία του Μάρτιν Λούθερ Κινγκ



ΑΛΛΑ

- Πολλές ενστάσεις από την επιστημονική κοινότητα

Το νερό ως

θεραπευτικό μέσο

- Από την αρχαιότητα :
 - νερό ως μέσο θεραπείας και
 - το αναγνώριζαν ως κάτι το πολύτιμο στη ζωή τους.



→ Οι αρχαίοι Έλληνες : **θάλασσα** ως πηγή **θεραπείας** ασθενειών
(Ποσειδώνας ως προστάτης θεός).



→ Βιολόγος **Rene Quinton**, 1895:

Το πλάσμα του αίματος και το θαλασσινό νερό έχουν πολλές ομοιότητες →

→ τεκμηρίωση θεραπευτικών ιδιοτήτων



→ Θετική επίδραση :

- **αναζωογόνηση** (τόνωση - ευεξία)
- **χαλάρωση**
- **ενυδάτωση** (μέταλλα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία)
- **αποτοξίνωση** (παχυσαρκία, κυτταρίτιδα)
- **θεραπεία** (προβλήματα δερματοπαθειών)
- **σύσφιξη** (κρύο - ζεστό)



Τι γίνεται όταν πίνουμε πολύ νερό :

- Μειώνουμε:

→ κίνδυνο καρδιακής προσβολής

→ κίνδυνο καρκίνου του εντέρου κατά 45%

→ κίνδυνο καρκίνου της ουροδόχου κύστης κατά 50%

→ κίνδυνο καρκίνου του στήθους

•



- Κίνδυνο κρυωμάτων
- Κίνδυνο δυσκοιλιότητας
- Κίνδυνο λοιμώξεων της ουρητικής οδού
- Κίνδυνο νεφρολιθίασης
- πονοκεφάλους



- Απαλλαγή από υπερβάλλον νάτριο, που μπορεί να προκαλέσει **κατακράτηση υγρών**
- Το πρόσωπο μας γίνεται πιο **“σφικτό”**, **καθαρό και λαμπερό**
- Αντιμετώπιση της ξινίλας στο στομάχι



Το δομημένο νερό στη γεωργία

Παράγοντες παραγωγικότητας και ποιότητας προϊόντων

- Ποιόν εδάφους
- Δημιουργία ποικιλιών που αντέχουν περισσότερο στο υπάρχον έδαφος,
- Κλίμα
- **Ποιότητα νερού**



Το ανακυκλωμένο νερό:

- Άρχισε να χρησιμοποιείται από **γεωργούς** το **1995**: σε κτηνοτροφικά φυτά (ελιές, πατάτες, μελιτζάνες, πιπεριά και ντομάτες)
- **Μείωση αρνητικών επιπτώσεων στο περιβάλλον** (μέσω απόρριψης βλαβερών ουσιών)



Αποτέλεσμα της χρήσης του:

- Υπεροχή καλλιεργειών (συγκριτικά με εκείνες που ποτίζονται με κανονικό νερό) σε:
 - παραγωγή και
 - ποιότητα
- Πολλά **θρεπτικά συστατικά** άμεσης πρόσληψης από τα φυτά (π.χ. άζωτο, φώσφορος και άλλα)



Έρευνες για τη χρήση του:

- Για γεωργικούς σκοπούς
- Σύμφωνα με το Τμήμα Αναπτύξεως Υδάτων:
η καλύτερη προσέγγιση για επίτευξη των μεγαλύτερων ωφελειών από κοινωνικής, οικονομικής και περιβαλλοντικής άποψης



Νερο στην Θρησκεια

- Τι σημεινει το νερο για την θρησκεια ;
- Ποιος ειναι ο ρολος του στον ανθρωπο ;
- Με τι το εχουν συνδεση οι ανθρωποι

- Ποιος είναι ο MASARU EMOTO ;

Τι ισχυρίζονταν για το δομημένο νερό

Το νερο στον χριστιανισμο

- το νερο στον χριστιανισμο
- που το συνανταμε
- συμπερασμα

Άλλες θρησκείες και νερο

- Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΙΣ ΑΛΛΕ ΛΑΤΡΕΥΤΙΚΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ (ΙΣΛΑΜΙΣΜΟΣ)
- Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΙΣ ΑΛΛΕ ΛΑΤΡΕΥΤΙΚΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ (ΙΝΔΟΥΙΣΜΟΣ)
- ΠΡΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΡΥΝΕΣ ΠΑΝΩ ΣΤΟΝ ΠΟΤΑΜΟ ΓΑΓΓΗ

Πηγές

- [http://www.moa.gov.cy/moa/wdd/Wdd.nsf/All/C9F46347905449F7C22571CE0021B95E/\\$FILE/Page1_3.pdf?OpenElement](http://www.moa.gov.cy/moa/wdd/Wdd.nsf/All/C9F46347905449F7C22571CE0021B95E/$FILE/Page1_3.pdf?OpenElement)
- Ντοκυμαντέρ *Νερό: το μεγάλο μυστήριο*
- “Plocher Forum” (www.ecofuture.gr), σελ. 4
- el.wikipedia.gr Ομοιοπαθητική, Δυναμοποίηση και ομοιοπαθητικά φάρμακα

- Lionel Milgrom, The Guardian, Thursday 15 March 2001 02.04 GMT
(μετάφραση:
http://www.esoterica.gr/news/july_01/water_mem.htm)
- http://www.youtube.com/watch?v=ILSyt_Hhbjg The Water Has Memory, Oasis HD Channel
- Οι εικόνες των κρυσταλλων είναι από το σάιτ: www.mazaru-emoto.net

3.ΤΟ ΝΕΡΎΟ ΣΤΙς ΑΡΧΑΊΕς ΠΑΡΑΔΎΟΣΕΙς

Απόστολος Σουφλής-Ρήγας
Μαρία-Φιλιώ Σιώρη
Ευαγγελία Πολιτοπούλου
Αλίκη Περιβολάρη

Υπεύθυνος Καθηγητής: Κος Γεώργιος Μέσκος

Νερό και Προσωκρατικοί Φιλόσοφοι



Οι “Διαστάσεις” του Νερού (1/2)

- Το νερό, ως κυρίαρχο στοιχείο του γήινου φυσικού κόσμου, υπάρχει σε κάθε πτυχή της ανθρώπινης ζωής και δράσης
- Το νερό είναι πολλές φορές επικίνδυνο και απειλεί τη ζωή
- Σε όλες σχεδόν τις θρησκείες το νερό έχει ξεχωριστό ρόλο



Οι “Διαστάσεις” του Νερού (2/2)

- Το νερό χρησιμοποιήθηκε κατά την αρχαιότητα σε μουσικά όργανα (τύμπανο με νερό, ύδραυλις κ.ά.) και έχει αποτελέσει πηγή μουσικής έμπνευσης
- Το νερό στη λογοτεχνία έχει ποικίλους συμβολισμούς
- Το νερό επηρεάζει τις χορευτικές κινήσεις των ανθρώπων οι οποίοι ζουν κοντά του και αποτελεί πηγή έμπνευσης για αρκετούς χορογράφους



«Εν αρχή εποίησεν
ο Θεός τον ουρανόν
και την γην.
Η δε γη ην ακατασκεύαστος,
και σκότος επάνω της
αβύσσου, και πνεύμα Θεού
επεφέρετο
επάνω του ύδατος...»
(Γένεσις 1-2)

Ο Θαλής
ο Μιλήσιος, ένας από
τους επτά σοφούς
της Αρχαίας Ελλάδας,
θεωρούσε ότι το νερό
αποτελεί την
αρχέγονη ουσία
των όντων.

Οι Αιγύπτιοι
και οι Βαβυλώνιοι,
λαοί με πανάρχαιο
πολιτισμό, πίστευαν
ότι ο κόσμος
δημιουργήθηκε
από το νερό.

«Πάω εγώ
να δω στα πέρατα
της πολύτροφης γης
τον Ωκεανό, το γεννήτορα
των Θεών, και τη Μητέρα
Τηθύν».

Όμηρος, *Ιλιάδα*

Νερό και Ελληνική Μυθολογία

- Το νερό ως πρωταρχικό στοιχείο ζωής συνδέεται με τη βλάστηση, τη γονιμότητα της γης, την έμπνευση και την ανθρώπινη υγεία
- Στην ιερή Κασταλία πηγή η οποία ήταν στους Δελφούς λατρευόταν η Άρτεμη η οποία ήταν θεότητα των πηγών, των ανθέων και των σπηλαίων
- Οι Κένταυροι έπειτα από τη μάχη με τον Ηρακλή, έπλυναν τις πληγές τους στα νερά της πηγής Καϊάφα
- Η θεά της νεότητας Ήβη λουζόταν στα ιαματικά νερά των Πατρών για διατήρηση της νεότητάς της
- Οι θεοί Απόλλωνας, Άρτεμη, Ερμής Δίας, και Διόνυσος έπειτα από τη γέννησή τους είχαν αμέσως το πρώτο τους λουτρό
- Οι θερμές ιαματικές πηγές των Θερμοπυλών έγιναν από τον Ήφαιστο, ύστερα από παράκληση της θεάς Αθηνάς

Νερό και Ομηρικά Έπη

- Κάθε θρησκευτική τελετή, δέηση, μύηση, κάθαρση νεκρού, προϋποθέτει νίψη ή λούση με νερό
- Ο καθαρισμός με νερό είναι επιβεβλημένος σε όλες τις σημαντικές στιγμές της ανθρώπινης ζωής: στη γέννηση, στο γάμο, στο θάνατο
- Στα Ομηρικά έπη απαντώνται μαρτυρίες για ψυχρά και για θερμά λουτρά, τα οποία φαίνεται να ήταν συνήθεια τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών

Νερό και Αρχαία Ελλάδα

- Λουτρά για καθαριότητα και τόνωση
- Λουτρά για θεραπευτικούς σκοπούς
- Οι Λακεδαίμονες λούζονταν στα ψυχρά νερά του ποταμού Ευρώτα για σκληραγώγηση
- Οι Αθηναίοι χρησιμοποιούσαν θερμά και ψυχρά λουτρά τα οποία θεωρούσαν παράγοντα υγείας και πολιτισμού
- Οι Μακεδόνες προτιμούσαν τα ψυχρά λουτρά
- Τα Ασκληπιεία λειτουργούσαν ως χώροι λατρείας και ως θεραπευτικά κέντρα (υδρολατρεία, υδροθεραπεία)
- Ο Ιπποκράτης μελέτησε συστηματικά τη θεραπευτική χρήση των θερμών και των ψυχρών λουτρών (κλινική υδροθεραπεία)

Το Νερό στα Ελευσίνια Μυστήρια

- Πολυήμερος εορτασμός των Ελευσινίων Μυστηρίων μιας από τις μεγαλύτερες γιορτές των αρχαίων Αθηναίων και του αρχαίου ελληνικού κόσμου
- Η καρδιά της γιορτής κτυπούσε στην Ελευσίνα και ειδικότερα στο ιερό των μεγάλων θεοτήτων της, της Δήμητρας, θεάς της γεωργίας, και της κόρης της Περσεφόνης
- Έπειτα από την κατήχηση και πριν τη μύηση γινόταν η κάθοδος των υποψήφιων μυστών στο Φάληρο για το καθαρτήριο λουτρό
- Ο καθένας τους έπαιρνε μαζί του στη θάλασσα και ένα χοιρίδιο το οποίο αργότερα θα το θυσίαζε και θα ραντιζόταν με το αίμα του
- Το νερό από πολύ παλιά είναι γνωστό μέσο εξαγνισμού



Νερό και Προσωκρατικοί Φιλόσοφοι

- Οι Προσωκρατικοί Φιλόσοφοι έζησαν (πριν από το Σωκράτη) τον 6ο π.Χ. αιώνα στην Ιωνία της Μικράς Ασίας
- Θαλής → νερό
- Αναξίμανδρος → νερό, αέρας, γη, φωτιά
- Αναξιμένης → αέρας
- Ηράκλειτος → φωτιά
- Εμπεδοκλής → νερό, αέρας, γη, φωτιά

Το Πρόβλημα του Θαλή

- Η κοσμολογία του Θαλή οφείλεται στον Αριστοτέλη
- Θεωρούσε ότι η γη πλέει πάνω σε νερά
- Το ύδωρ είναι η αρχή όλων



Ηράκλειτος - Κίνηση και Μεταβολή

- Ο κόσμος αποτελεί ένα ρεύμα το οποίο κινείται αδιάκοπα
- Ο μοναδικός τρόπος ύπαρξης του κόσμου συναρτάται με την ακατάσχετη κίνηση
- Ο κόσμος είναι μια ροή η οποία διέπεται από ορισμένα μέτρα, από κανονικές αναλογίες και από τη σταθερότητα του ρυθμού κίνησης

Το Νερό στην Κινέζικη

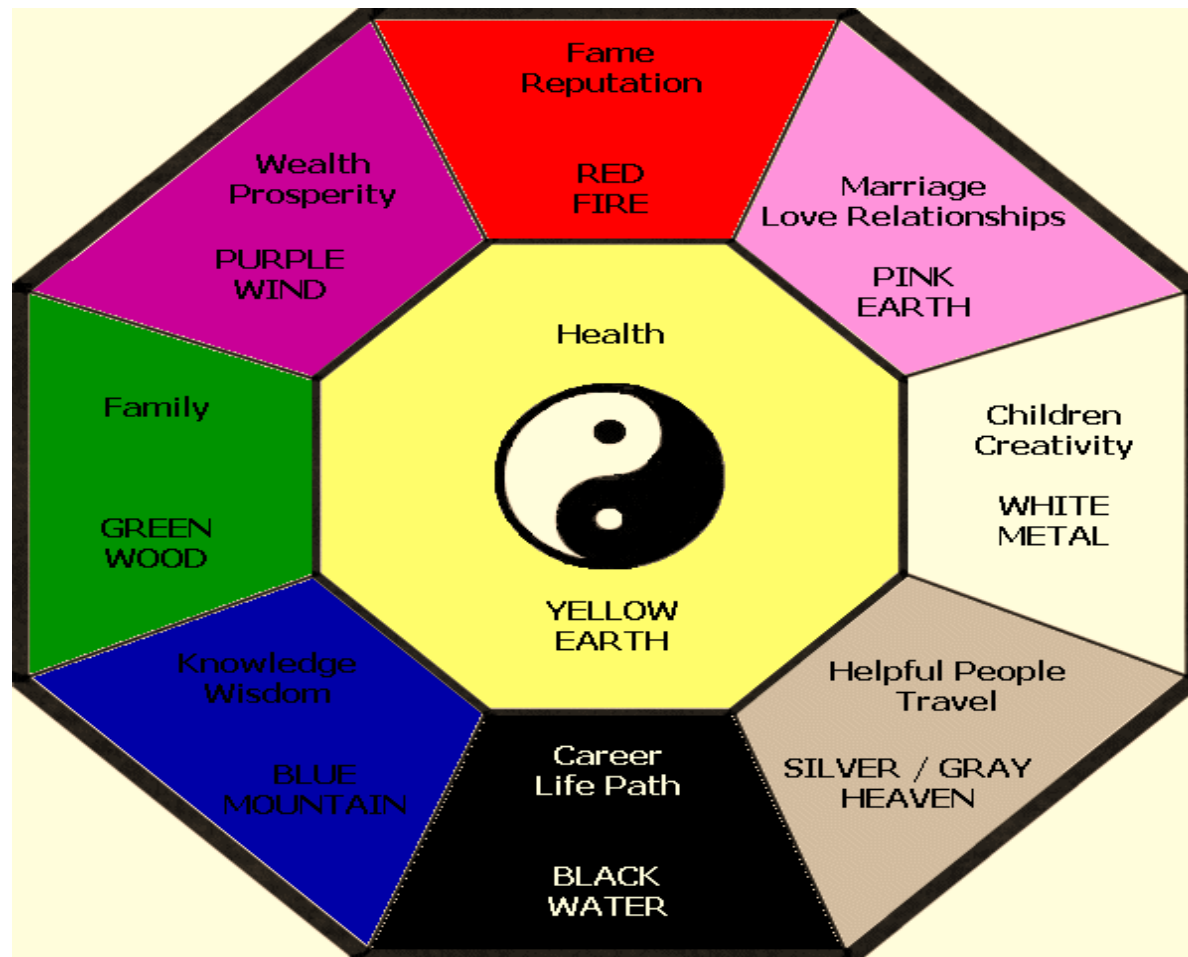


Γενικότερα

- Αναγνώρισαν προπάντων την αξία του νερού.
- Το θεωρούσαν ως υπέρτατη θεότητα.
- Χρησιμοποιούταν για την κάθαρση του σώματος, αλλά και του πνεύματος.
- Ήταν το κλειδί για την θεραπεία πολλών ασθενειών, αλλά και για μία καλύτερη, υγιέστερη ζωή.



Feng Shui



- Η θεμελιώδης αρχή του Φενγκ Σούι είναι πως όλα τα πράγματα στο περιβάλλον μας έχουν τη δύναμη να το διαμορφωθούν θετικά ή αρνητικά.
- Διαμορφώθηκε από τις λαϊκές μαγικοθρησκευτικές παραδόσεις και πρακτικές των σαμάνων, μάντεων, εξορκιστών και θεραπευτών.
- Στηρίζεται σε μία ενέργεια που ονομάζεται «Τσι»
- Παίζει σημαντικό ρόλο στο χώρο της υγείας και του σωστού τρόπου ζωής και έχει κοινά στοιχεία με την κινέζικη ιατρική.



Ο Κινέζικος Δράκος



- Είναι θρυλικό πλάσμα στην κινεζική μυθολογία.
- Κυρίως συμβολίζει την απόλυτη και ευοίωνη δύναμη καθώς και πλήρη έλεγχο του νερού, των βροχοπτώσεων, των τυφώνων, των πλημμύρων και των χιονοστιβάδων.
- Με αυτόν οι Κινέζοι συμβόλιζαν συχνά τον αυτοκράτορα διαφόρων δυναστιών.
- Υπάρχουν 4 Δράκοι-Βασιλείς, που προστατεύουν αντίστοιχα τις 4 θάλασσες γύρω απ'τη Κίνα.



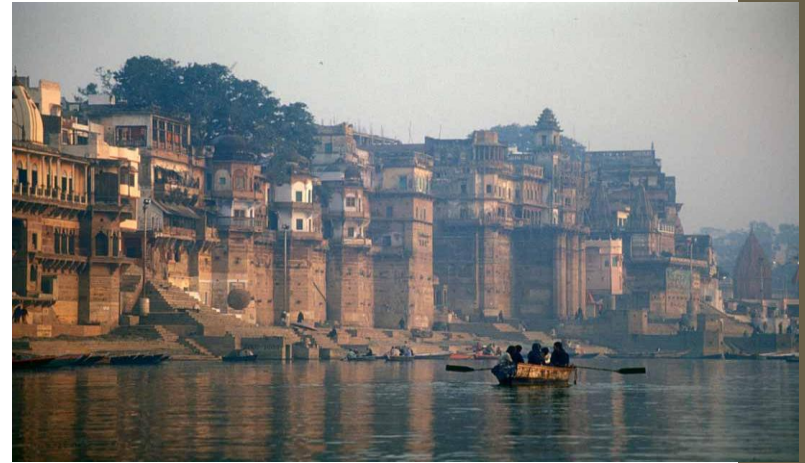
Το Νερό στην Ινδική Φιλοσοφία

Ο ποταμός Γάγγης



Ο Γάγγης στην καθημερινή ζωή των Ινδών

- Ο Γάγγης είναι ο ιερός ποταμός των Ινδών. Είναι συνυφασμένος με κάθε πτυχή της ζωής τους και έχει θεραπευτικές ιδιότητες.
- Η ενσάρκωση του Γάγγη είναι η θεότητα Γάγγα η οποία αποτελεί τον πυρήνα των παραδόσεων και των μύθων της ινδικής κοινωνίας.



Ο θρησκευτικός χαρακτήρας του Γάγγη

- Ο Γάγγης αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των θρησκευτικών τελετουργιών των Ινδών(π.χ. Ganga Dashahara).
- Επίσης είναι το όνειρο κάθε πιστού να πεθάνει στο Βαρανάσι ,την ιερή πόλη, και να σκορπιστούν οι στάχτες του στον Γάγγη.



Θρησκευτικές τελετές

- Μια Ινδή Hindu κρατάει μια καρύδα καθώς παίρνει μέρος στην πρωινή προσευχή, στο μπάνιο Sangam, στον ιερό Γάγγη ποταμό κατά τη διάρκεια της Maha Kumbh Mela στο Αλαχαμπάντ, Ινδία.
- Προσευχή το βράδυ στις όχθες του Γάγγη



Οι θεραπευτικός χαρακτήρας του Γάγγη παρ'όλη την μόλυνση

- Τα νερά του Γάγγη θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη νέων αντιβιοτικών.
- Παράλληλα το νερό αυτό δεν σαπίζει ακόμα και έπειτα από μακρές περιόδους αποθήκευσης.
- Βοήθησε στην ανακάλυψη των βακτηριοφάγων και την αντιμετώπιση της χολέρας.



Η σημασία του Γάγγη

- Ο Γάγγης λοιπόν συμπεραίνουμε ότι είναι ζωντανό κομμάτι της ιστορίας και του πολιτισμού της Ινδίας καθώς και κάθε Ινδού ξεχωριστά.



Το νερό στις αντιλήψεις της Ν. Αμερικής



Άνθρωπος και Φύση

- **Εναρμόνιση** με τα στοιχεία της φύσης τα οποία θεωρούνται μορφές μέσα στις οποίες κατοικούν πνεύματα-δυνάμεις
- Ο θρησκευόμενος **χαιρετάει και ευχαριστεί** τη γη, το νερό, τον αέρα και την φωτιά
- **Προστατεύει και σέβεται τη φύση** ώστε να του παρέχει τα απαραίτητα για την ζωή αγαθά

Το νερό...

- Κατέχει κεντρική θέση στις θρησκείες της Ν.Αερικής.
- Καθαρίζει και διώχνει οποιοδήποτε σημάδι από προηγούμενο μίασμα.
- Είναι υπεύθυνο για την ύπαρξη ή όχι ζωής στον πλανήτη. Είμαστε στο έλεος του νερού όπως είμαστε στο έλεος του Θεού.

Αζτέκοι



- Πίστευαν ότι υπήρχαν κι άλλοι Κόσμοι που φωτίζονταν από **τέσσερις Ήλιους** οι οποίοι συνδεόταν με τα **τέσσερα στοιχεία** της φύσης
- Ο **τρίτος Ήλιος** ήταν της **βροχής**. Η Ανθρωπότητα εξολοθρεύτηκε από μία **πύρινη βροχή** και οι απόγονοι των ανθρώπων εκείνων είναι οι γαλοπούλες.
- Ο **τέταρτος Ήλιος** ήταν ο δημιουργός του **νερού**. Η Ανθρωπότητα πνίγηκε σε έναν **κατακλυσμό** και τα ψάρια είναι οι ψυχές εκείνων των ανθρώπων



Άργουακ

«Στην αρχή ήταν η Μητρική Θάλασσα. Παντού βασίλευε η καταχνιά. Υπήρχε μόνο το πνεύμα αυτού που επρόκειτο να γεννηθεί, η σκέψη και η μνήμη. Σταδιακά σχηματίστηκε η Γη, όπου δημιουργήθηκαν εννέα Κόσμοι: στον πρώτο ήταν η Μητέρα, το νερό και η σκοτεινιά, που έδωσε στη Μητέρα το όνομα Σε-νε-νουλάνγκ.»



- Χώριζαν τις δυναστείες των προϊστορικών βασιλείων τους σε χιλιετηρίδες και περιόδους που κατέληγαν σε **κατακλυσμούς**. Κάθε τέτοια χρονική περίοδος αντιστοιχούσε σ' έναν **Ήλιο** και σε μία διαφορετική **Ανθρωπότητα**.
- Η πρώτη εποχή ήταν των Γουάρι Βιρακ'ότσα ρούνα, δηλαδή των ανθρώπων του Βιρακ'ότσα –**του θεού των υδάτων**- όπως ο τρίτος και ο τέταρτος Ήλιος των Αζτέκων.



Σύμφωνα με τους Ίνκας...

- Η Μητέρα Φύση έχει τεράστια θεραπευτική δύναμη, ωφέλιμη για τη ζωτική ενέργεια του ανθρώπου
- Μόνο όταν αισθανόμαστε και σεβόμαστε τη «Γαία» σαν τη δική μας μητέρα, μπορεί να μοιραστεί μαζί μας τη τεράστια ισχύ της





«Pachamama»

Οι Ίνκας...

- Ανέπτυξαν **θεραπευτικές και τελετουργικές τεχνικές**, οι οποίες μόνο με τη χρήση των στοιχείων της Γης βοηθούν και επωφελούν τον άνθρωπο. Οι τεχνικές αυτές επιβιώνουν και πραγματοποιούνται **ακόμα και σήμερα** από τους αυθεντικούς Ίνκα Q'ero Διδασκάλους-Θεραπευτές

Το τελετουργικό δρώμενο του νερού

- Είναι τελετουργικό **σωματικής και ενεργειακής σύνδεσης με το πνεύμα του Shatooto «Νερό»**
- Οι θεραπευτές καλούν το Shatooto με **τραγούδια και αυτοσυγκέντρωση** ώστε να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες **να εισέλθουν στον ενεργειακό κόσμο** των ποταμών, των λιμνών, των ωκεανών και της βροχής
- το ευλογημένο νερό αναμειγνύεται με φυσικά φυτά και άνθη από την Ζούγκλα του Αμαζονίου

Ευχαριστούμε για
την προσοχή σας!



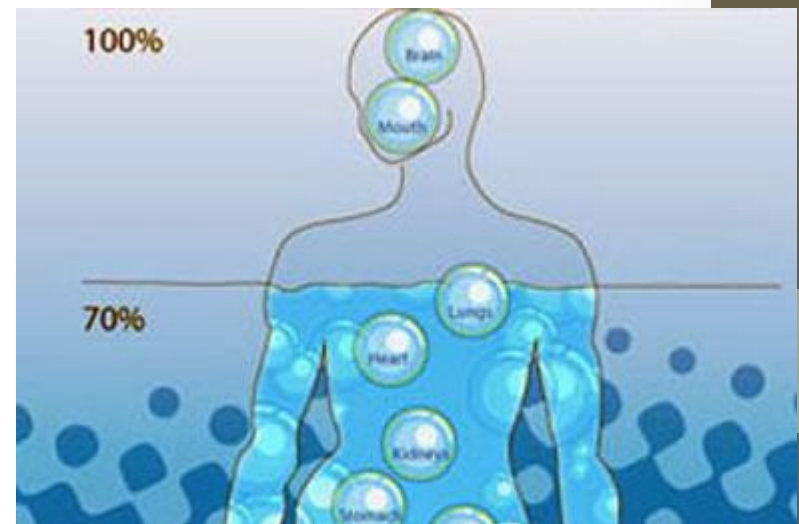
Το νερό στο ανθρώπινο σώμα και στον ψυχικό κόσμο

ΟΜΑΔΑ Δ

Εύπα
Κάχαλη
Μάκου
Αλοπούλου

ΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΑ ΚΥΤΤΑΡΑ

- Το νερό στα κύτταρα κυμαίνεται μεταξύ 70 και 90%.
- Το μεγαλύτερο μέρος του μεσοκυττάριου υγρού αποτελείται από νερό.
- Το νερό χρησιμεύει ως μέσο μεταφοράς στο εσωτερικό του σώματος.



ΦΥΣΙΚΟΧΗΜΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Οι λόγοι που καθιστούν το νερό απαραίτητο στοιχείο της ζωής είναι οι εξής :

- Διαλυτική ικανότητα.
- Αντίσταση σε θερμικές μεταβολές.
- Μεγαλύτερη πυκνότητά του σε υγρή μορφή.

ΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

- Το 80% του εγκεφάλου είναι νερό.
- Ενισχύει την πνευματική εργασία.
- ο χρόνος αντίδρασης του εγκεφάλου επηρεάζεται από το νερό.
- Το νερό να αποκαθιστά την ορμονική ισορροπία.

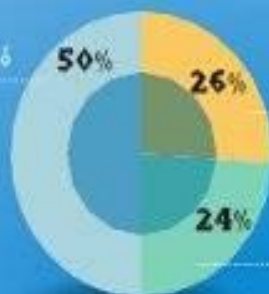


✓ Ποσοστιαία πρόσληψη νερού

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

✓ Πρόσληψη νερού από διατροφικές πηγές

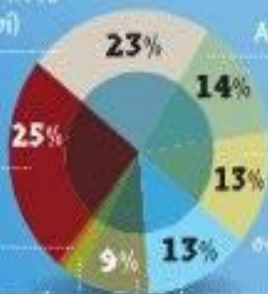
Νερό από πόσιμο νερό



Νερό από ροφήματα

Νερό από στερεά τρόφιμα

Αλκοολούχα ποτά (μπύρα, κρασί)



Αναψυκτικά

Χυμοί

Γάλα, σοκολατούχο γάλα

Τσάι, αφεψήματα

Καφές

Milkshakes

1%

Ισοτονικά ποτά

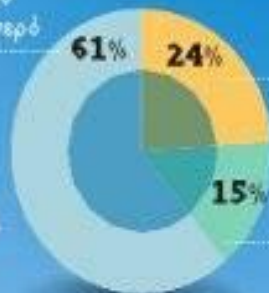
2%

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

✓ Ποσοστιαία πρόσληψη νερού

✓ Πρόσληψη νερού από διατροφικές πηγές

Νερό από πόσιμο νερό



Νερό από ροφήματα

Νερό από στερεά τρόφιμα

Καφές



Γάλα, σοκολατούχο γάλα

Χυμοί

Αναψυκτικά

Milkshakes

1%

Ισοτονικά ποτά

1%

Αλκοολούχα ποτά (μπύρα, κρασί)

Τσάι, αφεψήματα

ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

Όταν η μείωση της ποσότητας του νερού φτάνει:

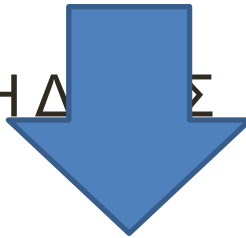
- 1% —————> προκαλεί δίψα.
- 5% —————> εμφανίζετε πυρετός.
- 10% —————> αρχίζουν οι σπασμοί.
- 20% —————> θάνατος.



ΕΦΥΔΡΩΣΗ

- Μηχανισμός αντιμετώπισης αύξησης θερμοκρασίας του σώματος.
- Ελεγχόμενη από τα κύτταρα του εγκεφάλου.
- Ενεργοποιούνται οι ιδρωτοποιοί αδένες.
- Εκκρίνεται νερό στο δέρμα.
- Αυξάνεται η ποσότητα αλατιού στο αίμα.

ΑΙΣΘΗΣΗ ΔΟΣ







ΧΛΩΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ

- Έσωσε την ανθρωπότητα από παλιότερες ασθένειες.
- Στις μέρες μας, μας εκθέτει σε μεγαλύτερους κινδύνους.
- Αντιδρά με διάφορα οργανικά στοιχεία του νερού.

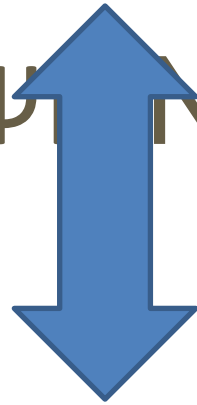
ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ ΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ



ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΧΑΝΕΙ:

- Φρεσκάδα
- Λάμψη
- Ελαστικότητα

ΕΛΛΕΙΨΗ ΝΕΡΟΥ



ΕΝΑΡΞΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΓΗΡΑΝΣΗ

Αποκτά πιο γρήγορα ρυτίδες



SOA

Αν το σώμα δεν λαμβάνει αρκετή ποσότητα νερού, ενεργοποιείται ένας προστατευτικός μηχανισμός για την καλή λειτουργία της καρδιάς, των νεφρών και του εγκεφάλου. Αυτός αφαιρεί νερό από δευτερεύοντες ιστούς όπως το δέρμα.

Η ποσότητα του νερού εξαρτάται από:

- την ηλικία
- το φύλο
- το σωματικό βάρος
- το επίπεδο φυσικής κατάστασης
- το κλίμα

Η απαιτούμενη ημερήσια ποσότητα νερού καλύπτεται επίσης από:

- Φρούτα και λαχανικά (από 80% ως 90%)
- Μεικτά γεύματα (από 40% ως 70%)
- Δημητριακά (ως και 40%)
- Ροφήματα (από 85% ως και 99%)

ΦΡΑΟΥΛΕΣ 91%



ΚΑΡΠΟΥΖΙ 92%



КАПОТА 90,4%



ΜΠΡΟΚΟΛΟ 90,7%



ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ 92,1%



ΤΟΜΑΤΕΣ 94,5%



ΣΠΑΝΑΚΙ 91,4%



ΣΕΛΕΡΙ 95,4%



ΑΓΓΟΥΡΙΑ 95%





Μερικές συμβουλές σχετικά με το νερό

1-2 ποτήρια νερό αμέσως μετά το
πρωινό ξύπνημα





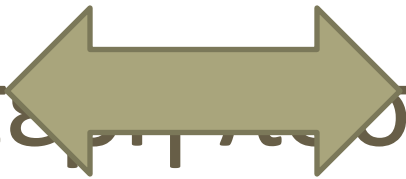
Αντικαταστήστε τα αναψυκτικά με νερό (ή τουλάχιστον μειώστε τα...)



Αρωματίστε το νερό με βότανα
και φρούτα.



Αλλάξτε το μέγεθος των
ποτηριών σας με μεγαλύτερα
έτσι ώστε να καταναλώνετε
περισσότερα ή λιγότερα ποσότητες



Όπου και να είστε παίρνετε μαζί σας
ένα μπουκαλάκι με νερό.



6-8 ποτήρια νερό την ημέρα



Το νερό και η ψυχή

Το νερό μέσα από τα όνειρα

Feng Shui

Ιαματικές πηγές

Ξεμάτιασμα

Το νερό μέσα από τα όνειρα



Το νερό μέσα από τα όνειρα

- Τι είναι τα όνειρα;
- Είναι απλά δημιουργήματα της φαντασίας μας;
- Είναι προβολές του υποσυνείδητου ;
- Μας προειδοποιούν για μελλοντικά συμβάντα;
- Μπορούν να ερμηνευθούν με κάποιο τρόπο;

Όνειρο και ψυχολογία

Σχετικά με την ερμηνεία των ονείρων έχουν ασχοληθεί αρκετοί ψυχαναλυτές με κυριότερους τους:

- Sigmund Freud
- Carl Jung

Το νερό μέσα από τα όνειρα



Το νερό μέσα από τα όνειρα

- Τα όνειρα τα όποια βλέπουμε κατά την διάρκεια του ύπνου θεωρούνται οίωνοί για αυτά που πρόκειται να συμβούν στο μέλλον.
- Τα συναισθήματα που μας δημιουργεί ένα αντικείμενο που ονειρευόμαστε πολλές φορές δεν διαφέρουν από τα συναισθήματα που μας δημιουργεί όταν είμαστε ξύπνιοι.

Το νερό μέσα από τα όνειρα



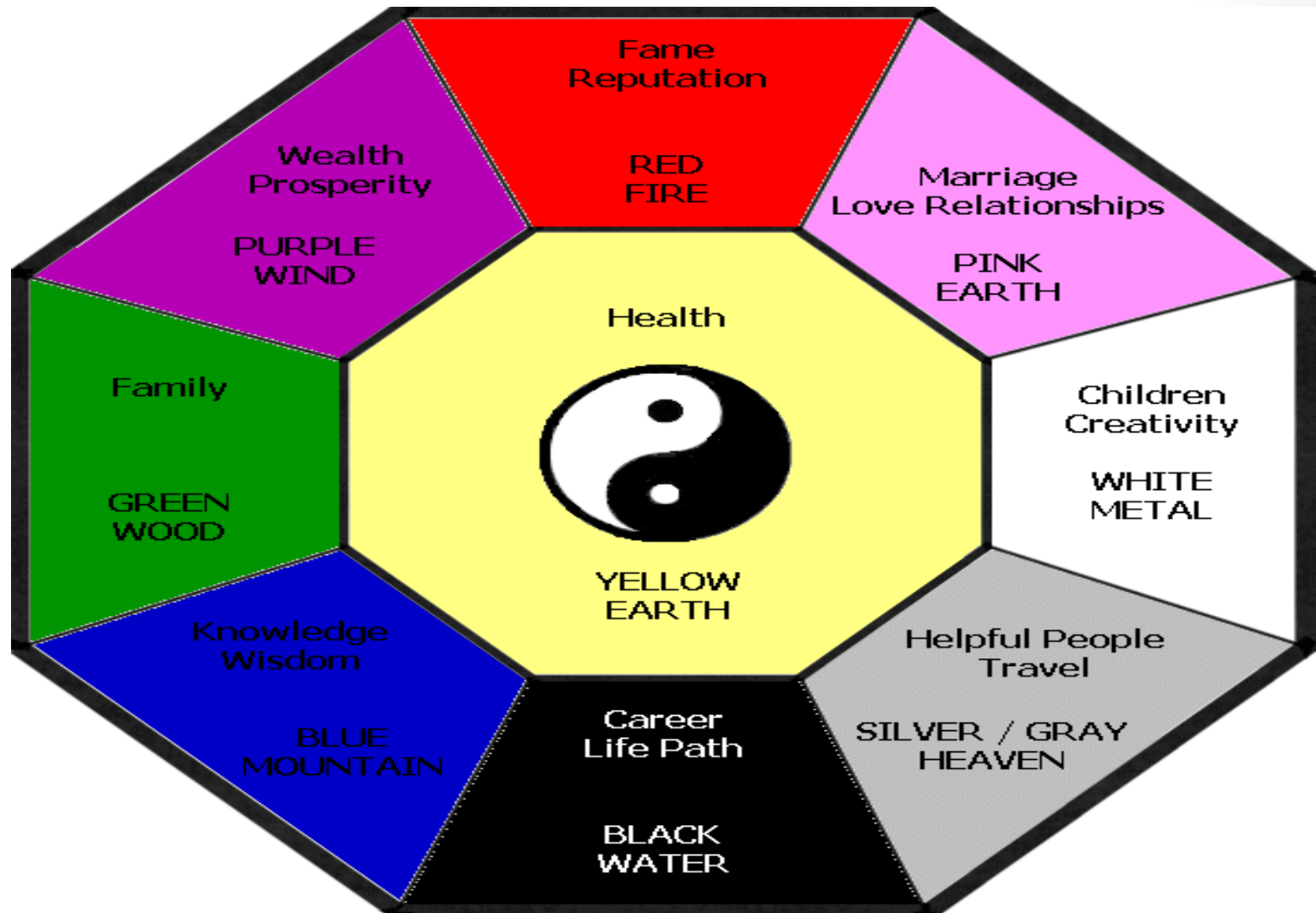
Feng Shui



Feng Shui

- Η φιλοσοφία του φενγκ σουί , ή ακριβέστερα φανγκ σουί είναι ένα σύστημα παραδοσιακής κινεζικής γεωμαντείας.
- Στη σύγχρονη εποχή, με τον όρο "φενγκ σουί" αποκαλείται η τοποθέτηση διαφόρων αντικειμένων σε ένα χώρο, έτσι ώστε να υπάρχει καλή ενέργεια.
- Στην αρχαιότητα, ωστόσο, είχε σκοπό την εύρεση οικοπέδου με καλή ενέργεια για τη δημιουργία πόλεων.

Feng Shui



EY ZHN

Το ελληνικό φενγκ σουί, αλλιώς EY ZHN, είναι η αρμονία του χώρου και η επιστήμη η οποία μελετά την ενεργειακή αλληλεπίδραση του ανθρώπου και του περιβάλλοντος.

Σκοπός του:

- Βελτίωση ποιότητας ζωής
- δημιουργία χώρων όπου μπορούμε να ζούμε σύμφωνα με το αρχαίο ελληνικό ιδεώδες «νους υγιής εν σώματι υγιή».

Feng Shui

- οι καταρράκτες και οι εσωτερικές πηγές ενθαρρύνουν την θετική ενέργεια και προσελκύουν τον πλούτο και την ευημερία.
- θεωρείται ευνοϊκό εάν μπορείτε να δείτε έναν ποταμό που κυλάει αργά από το σπίτι σας. Οι ποταμοί παρέχουν άριστο Chi, το οποίο αποτρέπει την παγίδευση της αρνητικής ενέργειας στους χώρους.

Feng Shui



Ιαματικές πηγές



Ιαματικές πηγές

Ιαματικές πηγές ονομάζονται οι πηγές τα νερά των οποίων έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Τα ιαματικά νερά πηγάζουν μέσα από πετρώματα και κατά τη διαδρομή τους μέχρι την επιφάνεια της Γης, αποκτούν τα μεταλλικά συστατικά τους στα οποία οφείλεται και η θεραπευτική τους δράση.

Ιαματικές πηγές



Ιαματικές πηγές

Η θεραπευτική τους δράση είναι τριπλής φύσεως:

- μηχανική,
- θερμική και
- Χημική.

Ανάλογα με το είδος της υδροθεραπείας, έχουμε την

- Εσωτερική υδροθεραπεία,
- εξωτερική υδροθεραπεία

Ιαματικές πηγές

Κάποιες από τις ασθένειες στις οποίες υπάρχει θετική επίδραση των ιαματικών πηγών είναι διάφορες:

- Δερματικές παθήσεις,
- Αρτηριακή υπέρταση,
- Αναπνευστικές παθήσεις,
- Ρευματικές παθήσεις κλπ

Ιαματικές πηγές



Ξεμάτιασμα



Ξεμάτιασμα

Με τον όρο "μάτιασμα" ή "κακό μάτι", αναφερόμαστε σε μια ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση, ότι ένας άνθρωπος μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά από την "κακή ενέργεια", τη ζήλια, το θαυμασμό ή ακόμα και μια απλή ματιά, ενός άλλου!

Ξεμάτιασμα

Κάποια χαρακτηριστικά αυτού που είναι ματιασμένος είναι:

- Πονοκέφαλος
- Υπνηλία
- Επιθετικότητα
- Αδιαθεσία
- Έλλειψη συγκέντρωσης

Ξεμátιασμα



Ξεμάτιασμα με λαδί και νερό.



Ξεμάτιασμα



Τέλος...